S A L U D 5

E. T. S.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL Y SIDA

Intituto Andaluz de la Mujer

Autores:

Eva Rodríguez Armario

Pedro Villegas Suárez.

Coordinación:

Inocencia Nieto Valverde
Instituto Andaluz de la Mujer

Edita:

Instituto Andaluz de la Mujer

C/ Alfonso XII, nº 52
41002 SEVILLA.

Imprime:
Egondi Artes Gráficas.

Dep. Legal SE- 1982 - 94

ISBN: 84-7921-026-5 (Salud 5)
ISBN: 84-7921-020-6 (Colección Salud)

QUE CONVIENE SABER SOBRE ELLAS

Son aquellas enfermedades infecciosas que se transmiten a través de determinadas conductas o prácticas sexuales. Se las conoce también por sus siglas: E.T.S. Aclaremos algunos conceptos de esta definición.

Son enfermedades, es decir, alteraciones de la salud, algunas pasan casi inadvertidas o producen pocos trastornos y otras dan unos síntomas más graves.

Son infecciosas, cuando su causa suele ser un microorganismo (un ser vivo muy pequeño) que sólo se ve con microscopio. Hay varios tipos: hongos, bacterias y virus. En cambio, otras se pueden ver a simple vista como las ladillas o piojos del pubis.

Se transmiten de una persona a otra mediante el contacto directo con una zona infectada. Mucha gente dice haberse contagiado en un servicio público y esto no es posible. Estos microorganismos para vivir, necesitan del ser humano y no sobreviven demasiado tiempo fuera de ellos.

Otro tipo de transmisión que se puede presentar es el de la mujer embarazada e infectar al feto que, tras el nacimiento, puede presentar síntomas de la enfermedad.

Algunas de estas enfermedades, además, de por contacto sexual, también se transmiten por contacto sangre-sangre a través de cierto objetos, jeringuillas, maquinas de afeitar, cepillos de dientes etc.

En la transmisión hay un concepto que es importante, es el llamado período prodrómico o ventana, se trata del tiempo que transcurre desde el contacto con el microorganismo hasta que aparecen los primeros síntomas de la enfermedad. Este período tiene el inconveniente de que es normalmente asintomático, es decir, no se siente nada y, sin embargo, sí se puede contagiar a otra persona.

Así no se transmiten

Como casi todas las enfermedades tienen tratamiento y la mayoría se curan con facilidad. Y desde luego, como casi todas las enfermedades infecciosas, se pueden prevenir.

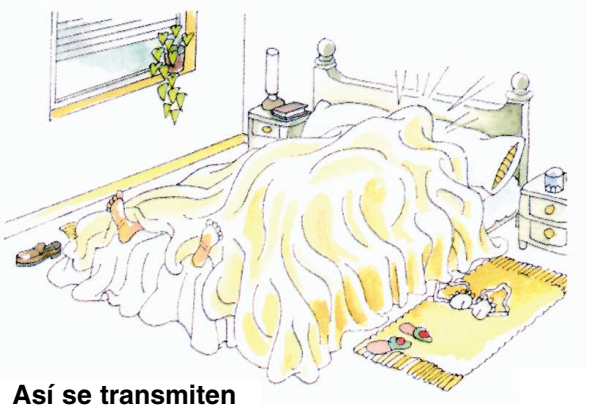
La forma más eficaz, actualmente, de evitar contagiarse es usar un **preservativo** o evitar el tener contactos sexuales con una persona enferma hasta que no esté curada. Esto va a requerir de algo muy importante también en la prevención de las ETS, que es la comunicación.

La comunicación de la persona infectada con la pareja y con el personal sanitario.

La persona que tiene una ETS, sigue pensando que es algo que hay que callar, algo vergonzoso, tiene miedo al que dirán, o a perder la pareja.

Por estas ideas, a veces, se está dispuesto a padecer una enfermedad que casi siempre puede curarse con un tratamiento fácil y rápido.

Para que el tratamiento sea eficaz, es necesario que lo realicen ambos miembros de la pareja. Este es uno de los motivos por lo que resulta difícil erradicarlas.



Así se transmiten

Existe un mito que también contribuye al mantenimiento de estas enfermedades y es el de la higiene como remedio. Mucha gente piensa que una *"buena"* higiene puede proteger de este tipo de infecciones. No hay que confiar en la apariencia aseada, para no usar métodos preventivos.

Actualmente hay cierta tendencia, entre las jóvenes, a confiar excesivamente de la apariencia del chico y cuando estos proponen no usar el preservativo, nos falta habilidad para decir que no a las relaciones sean de penetración u orales.

Pueden afectar a todas las personas que tengan más de una pareja sexual o que su pareja la tenga y, no use métodos preventivos como el preservativo.

CONOCER NUESTROS GENITALES

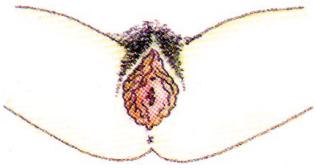
La autoexploración

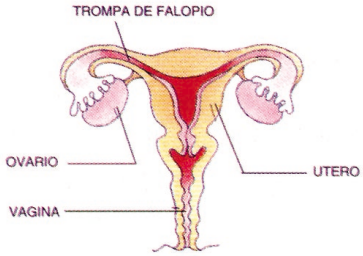
Conocer nuestro cuerpo nos ayuda a conocernos mejor y nos hace sentir que tenemos más control sobre él. Además, respecto a las ETS nos va a permitir reconocer antes, cualquier alteración que aparezca.

Si tomamos por norma observarnos los genitales con un espejo o incluso, usar un espéculo para ver el interior de la vagina, podemos revisar el color y el olor de nuestro flujo, así será más fácil que notemos los cambios que se producen, algunos no tendrán importancia y otros, será necesario, que los consultemos con profesionales de la salud.

Genitales femeninos

Los genitales están cubiertos en el interior por una piel fina llamada mucosa. Es sonrosada y brillante y cubre toda la vulva. Por arriba al clítoris y los labios menores, sobre el centro a la uretra, y más hacia abajo la vagina, que en su interior también está revestida por esta mucosa.





A través de la vagina notaremos que sale flujo blanquecino o ligeramente amarillento. Varía en aspecto y cantidad de una mujer a otra y dependiendo de la fase del ciclo en que se encuentre.

Cambios en el color u olor de este flujo puede ser indicativo de infección. Puede hacerse grisáceo, amarillento, blanco y pastoso como el yogourt, o verdoso, y de un ligero olor normal ácido, o sin olor, puede pasar a tener un olor bastante fuerte.

Algunas ETS son asintomáticas, esto quiere decir que no dan señales o síntomas aparentes. Por lo que a veces, ha de ser la sospecha lo que nos lleve a consultar.

También respecto a los genitales hay que hablar de la flora vaginal. En el interior de la vagina viven algunos microorganismos que nos ayudan a mantener la acidez y que nos defienden de las infecciones. Estos microorganismos son absolutamente necesarios y no suelen causar problemas.

En ocasiones, por distintos motivos, la flora normal se altera y produce alguna infección como es el caso de la Candidiasis. Esta enfermedad no siempre se contagia sexualmente, sino que con frecuencia se debe a una alteración del ambiente en el que habitan estos hongos llamados Cándidas. Un exceso de lavados vaginales o una higiene insuficiente, son factores que la favorecen. No es conveniente lavar el interior de la vagina, sino que el lavado ha de hacerse por fuera y utilizar para ello jabones neutros, no es necesario el uso de jabones especiales. Tampoco es recomendable el uso de salvaslip de forma continua, ni las bragitas tangas, pues irritan la vulva. Son bastantes las mujeres que consultan por molestias en las relaciones y el único motivo es el uso de estas braguitas.

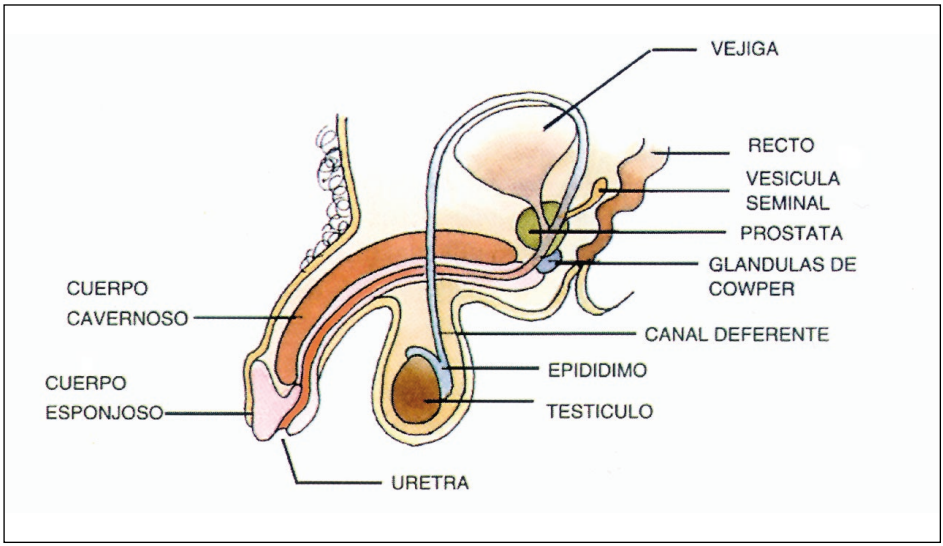
En este sentido debemos comentar que igual que en la vagina existe una flora específica, en el ano ocurre lo mismo. Si la flora anal se pone en contacto con la vagina, puede provocarnos infecciones.

Al limpiar los genitales se debe hacer siempre de delante hacia atrás y no al revés, de esta forma evitamos que los gérmenes existentes en la flora anal pasen a la vagina. También, debemos tener cuidado de no manipular, durante la relación sexual, primero el ano y luego la vagina.

GENITALES MASCULINOS

Hay que tener especial cuidado con el glande, sobre todo si está recubierto por la piel del prepucio. Habrá que acostumbrarse a retirarlo y poner especial cuidado en la limpieza del surco balano-prepucial. Es en esta zona donde aparecen más alteraciones provocadas por las ETS, desde enrojecimiento hasta úlceras que nos indicará que existe una infección. En cambio a veces no se siente absolutamente nada.

Hay ETS que producen secreciones que salen a través de la uretra, y suelen ser purulentas o blanquecinas.



El escozor o picor de estas zonas pueden ser indicativos de infección, aunque no siempre.

SIGNOS Y SINTOMAS QUE INDICAN ETS

Síntomas locales

En la siguiente tabla presentamos los síntomas o signos más frecuentes que nos pueden hacer sospechar que nos hemos contagiado. Pueden aparecer uno sólo o varios juntos. Aunque no siempre que notemos un leve escozor, picor o dolor en las relaciones se trata de una ETS. A veces son molestias pasajeras, sin importancia.

Hombres	Mujeres
Ulceras (glande, prepucio, ano)	Ulceras (vulva, ano, vagina, cuello uterino)
Verrugas (glande, prepucio, ano)	Verrugas (vulva, ano, vagina, cuello uterino)
Secreciones uretrales (cambios de cantidad, color, olor y consistencia)	Alteraciones del flujo (cambios de cantidad, color, olor y consistencia)
Aumento de ganglios inguinales	Aumento de ganglios inguinales
Dolor en los genitales	Dolor en los genitales
Picor o escozor en el pene	Picor o escozor en vulva y vagina

Pero si creemos que se trata de algo importante debemos consultar con especialistas.

Bastantes jóvenes, por temor a que su familia se entere de que están manteniendo relaciones, no comentan nada y cuando vienen a consultar, la enfermedad ha producido daños más graves.

Dependiendo de las prácticas sexuales, las ETS se pueden contagiar en otras zonas como el recto y ano o en la boca y garganta.

Síntomas generales

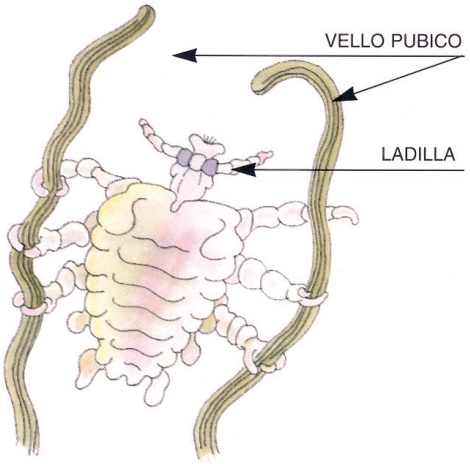
Algunas ETS presentan manifestaciones generales, de todo el cuerpo o de órganos distintos a los genitales. Como ejemplo tenemos la sífilis, que aunque comienza dando síntomas en los genitales, en una fase más avanzada, si no se trata a tiempo, presenta alteraciones en la piel de todo el cuerpo. Otro ejemplo es la hepatitis B que afecta principalmente al hígado.

LAS ETS MAS FRECUENTES

Pediculosis pubis

Se llaman vulgarmente ladillas. El responsable es un parásito que vive en el vello del pubis u otras zonas velludas del cuerpo.

Se contagian generalmente por contacto directo y en ocasiones por la ropa u objetos que puedan contener grasa humana (sofás, toallas, etc.).



Los síntomas son picores en la zona púbica. A veces aparecen pequeños puntos de sangre en la ropa interior y se ven los parásitos en el vello.

Se tratan con lociones, polvos o champús específicos y con medidas de limpieza especiales con las ropas o sábanas.

Sarna

La provoca otro parásito que se contagia de la misma manera que el anterior.

Se caracteriza por picores nocturnos en todo el cuerpo menos en la cara. Se pueden ver surcos en la piel.

El tratamiento es con lociones.

Vaginosis o infección por gardnerella

No es una infección de transmisión sexual propiamente dicha, igual no se puede considerar ni una infección, sino una alteración de la flora de la vagina.

Está producida por varios microorganismos que habitan, normalmente, en la vagina y que por algunas circunstancias aumentan de cantidad. Es muy frecuente.

Sólo se nota un flujo más abundante que, generalmente, cambia de color y tiene un olor mucho más fuerte. Los hombres no presentan síntomas.

Se puede diagnosticar con una simple exploración ginecológica o mirando el flujo vaginal al microscopio. No produce complicaciones.

Candidiasis

El causante es un hongo que se llama Candida Albicans. Este tipo de infección es muy frecuente. Tampoco se puede considerar una infección de transmisión sexual propiamente dicha, pero si se tiene, se puede transmitir sexualmente.

Con frecuencia, se debe a una alteración del equilibrio en la flora vaginal. Hay factores que la favorecen: la toma de antibióticos, el uso abusivo de jabones y desodorantes en la zona, los cambios hormonales como el embarazo, la humedad excesiva, el uso de salvaslip o ropa interior de fibra, etc.

Los síntomas en la mujer son muy aparatosos. Produce un gran picor y escozor en la vulva y vagina. La vulva se ve enrojecida e hinchada. El flujo es espeso y blanco, como yogourt o leche cortada. A veces, se forman pequeñas heriditas en la mucosa de la zona, que sangran levemente.

En los hombres aparece picor y enrojecimiento en el glande que acaba despellejándose.

Se diagnostica mirando el flujo al microscopio o con un cultivo.

No suele presentar complicaciones. Normalmente se trata localmente con cremas y óvulos específicos.

Muchas mujeres presentan candidiasis de repetición. Al aparecerles de nuevo piensan que no se han curado bien. Generalmente, el tratamiento suele ser correcto pero no se ha eliminado las causas que lo provocan, entre ellas el lavado excesivo de los genitales, ropa interior de fibra y pantalones ajustados que no permiten la transpiración, abuso de antibióticos, etc. Otras veces, siguen apareciendo sin ninguna de estas causas. Se puede deber a factores psicológicos como problemas de pareja, conflictos con las relaciones sexuales etc...

Tricomoniasis

Esta infección sólo se contagia a través de las relaciones sexuales. La produce un microorganismo llamado Tricomona. Es muy frecuente.

En la mujer provoca una infección vaginal, que en algunos casos, pasa inadvertida por mucho tiempo, incluso años. En cambio, en otras ocasiones pueden aparecer alguno o todos estos síntomas; más flujo de lo normal de color verdoso y/o con mal olor, picor o escozor vaginal y dolor durante las relaciones sexuales.

Generalmente los síntomas son más intensos tras la menstruación.

Los hombres no suelen presentar síntomas o sólo unas ligeras molestias al orinar.

Se diagnostica fácilmente, observado directamente el flujo al microscopio. No tiene complicaciones. Se trata por vía oral y generalmente con un sólo día de tratamiento es suficiente. Es imprescindible el tratamiento de la pareja aunque no tenga síntomas.

Condilomas acuminados

Es una ETS provocada por un virus. Cada vez es más frecuente en nuestro país. Aparece tanto en el hombre como en la mujer, unas verrugas blanquecinas o grisáceas. No son dolorosas. A veces puede sentirse algún picor en la zona donde se encuentran los Condilomas.

Se suelen ver a simple vista en la vulva, periné, ano, glande, prepucio y piel del pene. También aparecen en la vagina y cuello del útero.

Es normalmente una lesión benigna pero es importante tratársela cuanto antes.

Hay que tener en cuenta que el período de incubación de esta infección, desde que se contagia hasta que aparecen los primeros síntomas, puede ser de hasta 8 meses, siendo lo más frecuente de 2 meses.

Mujeres que la han tenido alguna vez o, simplemente, hayan estado en contacto con el virus, tienen más posibilidades de desarrollar un cáncer de cuello uterino. Por eso es muy importante hacerse una citología periódicamente, que es la forma de diagnosticar las lesiones precozmente.

Los hijos/as de madres con condilomas pueden contagiarse durante el parto.

Su tratamiento es local y específico.

Herpes genital

También lo produce un virus. Se producen unas lesiones parecidas a las *"calenturas"* de la boca que suelen aparecer en las mismas zonas que los condilomas. La enfermedad comienza con sensación de tirantez en la piel afectada hasta que aparecen unas pequeñas vesículas sobre un fondo rojo que posteriormente se rompen formándose una costra que desaparece sin dejar cicatriz. En total dura unos 14 días. Es muy doloroso. Puede acompañarse de fiebre y malestar general.

Una vez, contraida la enfermedad, puede volver a aparecer en cualquier otro momento. El virus permanece en el organismo y la lesión reaparece cuando hay una disminución de las defensas por alguna causa. En estos casos, las lesiones duran menos, de 4 a 7 días y los síntomas son menos intensos.

Mientras la lesión permanece activa el riesgo de contagio es muy alto.

Puede afectar al niño/a durante el parto, si la madre se encuentra con las lesiones en período activo.

Debes acudir a tu médico/a, y para aliviar los síntomas de este tipo de herpes puedes mantener las llagas limpias y secas, usar ropa interior suelta y de algodón; toma baños de agua tibia o fresca; si sientes dolor al orinar puedes hacerlo en el bidet con agua templada o usa ambas manos para separarte los labios de la vulva y evitar que la orina toque las llagas.

Gonococcia

Es una infección provocada por una bacteria: el Gonococo. Afecta al cuello del útero en la mujer y a la uretra a los hombres principalmente. También puede infectar el recto y la faringe en función de las distintas prácticas sexuales.

Si no se trata a tiempo, desde estas zonas puede extenderse al testículo, la próstata, la uretra femenina, las trompas y los ovarios, incluso a las articulaciones en períodos más avanzados. Si esto llega a ocurrir, tanto en mujeres cómo en hombres, puede dejar como secuela una esterilidad. También el/la niño/a durante el parto puede verse afectado.

La infección del cuello del útero (cervicitis) puede pasar desapercibida. A veces provoca un flujo abundante y amarillento, molestias al orinar o en el bajo vientre.

Un alto porcentaje de mujeres no presenta síntomas.

En los hombres aparece de forma muy aguda, sienten escozor al orinar, orina turbia y más tarde secreción amarillenta o verdosa (pus) en el meato urinario que mancha la ropa interior.

Tanto en hombres como en mujeres, cuando la infección se extiende, aparecen dolor en las zonas afectadas y fiebre.

Si se diagnostica con rapidez se cura fácilmente con antibióticos, generalmente, en una sola toma.

Clamidiasis

La responsable es una pequeña bacteria llamada Clamidia.

En las mujeres produce una cervicitis que, normalmente, no presenta síntomas. Puede haber un pequeño aumento del flujo o molestias al orinar o durante el coito. Aunque los síntomas puedan ser leves, conviene tratarla siempre pues su agravamiento, podría provocar una enfermedad inflamatoria pélvica (EPI).

En los hombres son más claros los síntomas. Puede aparecer una gotita amarillenta clara y viscosa en el meato urinario, sobre todo por las mañanas. También ligeras molestias al orinar.

Pueden complicarse extendiéndose como el gonococo y producir esterilidad en ambos sexos. También se puede infectar al recién nacido durante el parto.

Se cura fácilmente con antibióticos

Infección por micoplasmas y ureaplasmas

Nos puede servir lo dicho para las clamidias. En este caso, los síntomas son todavía menores y no está claro su papel en la esterilidad. Se creen responsables de algunos casos de abortos de repetición y afecciones fetales intraútero.

Sífilis

Está provocada por una bacteria. Se llama también lúes. Evoluciona en tres períodos y afecta a todo el organismo, no sólo a los genitales. Aparece igual en hombres que en mujeres.

En la primera fase: se forma una úlcera (chancro) indolora. Puede aparecer hasta tres semanas después del contagio. Se ve en los genitales, en la boca, ano, etc., cualquier zona que haya estado en contacto con los genitales de la persona infectada.

La úlcera desaparece en 3 ó 5 semanas espontáneamente y sin dejar rastro. Por eso es difícil de descubrir en esta etapa. Sobre todo en las mujeres, por su anatomía y porque con frecuencia los antibióticos a bajas dosis enmascaran el proceso.

En la segunda fase, meses después, aparecen alteraciones muy llamativas de la piel, que nos hace consultar con el médico/a.

En la última fase se afectan casi todos los órganos del cuerpo. Este proceso suele ocurrir en varios años, a veces muchos.

Se diagnostica con un análisis de sangre o por los síntomas y se cura fácilmente sin dejar secuelas en la primera y segunda fase de la enfermedad.

Puede provocar abortos o afectar al feto, que nace con una sífilis congénita.

Hepatitis B

Está provocada por un virus y es una enfermedad muy frecuente. Se puede contagiar por contacto sexual. También se transmite por el contacto sangre/sangre o de ésta con un objeto infectado (jeringuillas) y de la madre al feto.

Produce, entre otros síntomas, cansancio, ictericia (piel y mucosas amarillas) y orina oscura.

Se puede ser portador/a. Esto quiere decir, que esta persona no está enferma, pero puede transmitir la enfermedad al estar infectada.

No tiene tratamiento específico. Existe una vacuna que se pone a las personas con más riesgo: Adictos a drogas por vía intravenosa, parejas de portadores, homosexuales masculinos, recién nacidos expuestos al virus, personal sanitario, etc... Actualmente, está incluida en el calendario de vacunaciones con lo que se está vacunando a toda la población, desde la infancia o adolescencia.

PREVENCION DE LAS ETS

La prevención de las ETS es algo que nos corresponde a todas las personas desde que decidimos mantener relaciones sexuales. Existe la tendencia a pensar que son los chicos los que más cuidado deben tener, y no podemos olvidar que hoy día todos/as nos hemos liberado de antiguas costumbres y las mujeres también somos susceptibles de contraer cualquier ETS. Todos podemos formar parte de la cadena de contagios y somos responsables de nuestra propia salud y en buena medida, de la salud de los demás.

El riesgo de padecer una ETS está directamente relacionado con nuestras costumbres sexuales y con el interés que pongamos en la prevención. En este sentido hemos de comentar algo ya repetido, y es el hecho de que como costumbre, casi todos/as al tener una relación ya fija, ya esporádica, tendemos a usar la penetración como única práctica, cuando realmente podríamos hacer muchas

otras cosas que no implicarían tanto riesgo.

En una pareja estable, en la que ningún miembro de la pareja tenga relaciones con otra persona, no existe la posibilidad de contraer ninguna ETS.

Si se mantiene relación fuera de la pareja estable, se debe usar siempre preservativo, aunque ya esté usando otro método para evitar el embarazo. Cuando no se tiene pareja estable y se mantienen relaciones sexuales de forma esporádica, adquiere mayor importancia usar siempre el preservativo.

Muchas mujeres argumentan que los hombres se niegan a usarlos. Hemos de aprender a tenerlo muy claro, si nos dicen que no al uso del mismo, nosotras hemos de decir no al sexo oral y a la penetración.

Si creemos o sabemos que padecemos alguna ETS no conviene automedicarse, es decir, cualquier medicamento que se use lo debe recomendar un especialista. Es la mejor forma de saber exactamente que enfermedad es y tratarla correctamente.

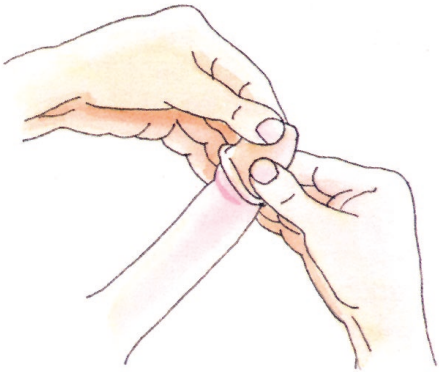
Hay que procurar no mantener relaciones sexuales mientras dura la enfermedad.

Si se tiene pareja estable, hay que advertir de lo ocurrido y acudir ambos al médico/a para ser tratados.

Si se ha mantenido relaciones antes de saber que se tenía una ETS hay que comunicárselo a la pareja o parejas. Es la mejor forma de evitar que estas enfermedades sigan aumentando.

Para mejorar la prevención la comunicación es fundamental. Decirle a nuestra pareja estable u ocasional que tenemos una ETS o simplemente que la sospechamos nos convierte en personas responsables.

Actualmente, el sistema más eficaz que tenemos de prevenir este tipo de enfermedades es el uso del preservativo, masculino o femenino.



Llevarlo encima, si creemos que vamos a tener relaciones sexuales, es lo más sano. Solicitar a alguien que lo use o usarlo no debe dar vergüenza, es un acto de responsabilidad. No nos estamos defendiendo de los demás, estamos disfrutando de la sexualidad sin riesgos: ni enfermedades ni embarazos no deseados.

Preservativo masculino Preservativo femenino

El preservativo no destruye o pone barreras al amor y al disfrute. En cambio una ETS sí puede hacerlo.

Hablar de forma clara, tomárselo con humor. Si no tenemos preservativo, no nos debe importar, la penetración no es la única forma de sexualidad. Hay otras formas de relación que producen placer y tienen menos riesgos. Acariciarse, besarse, la masturbación mutua, etc...

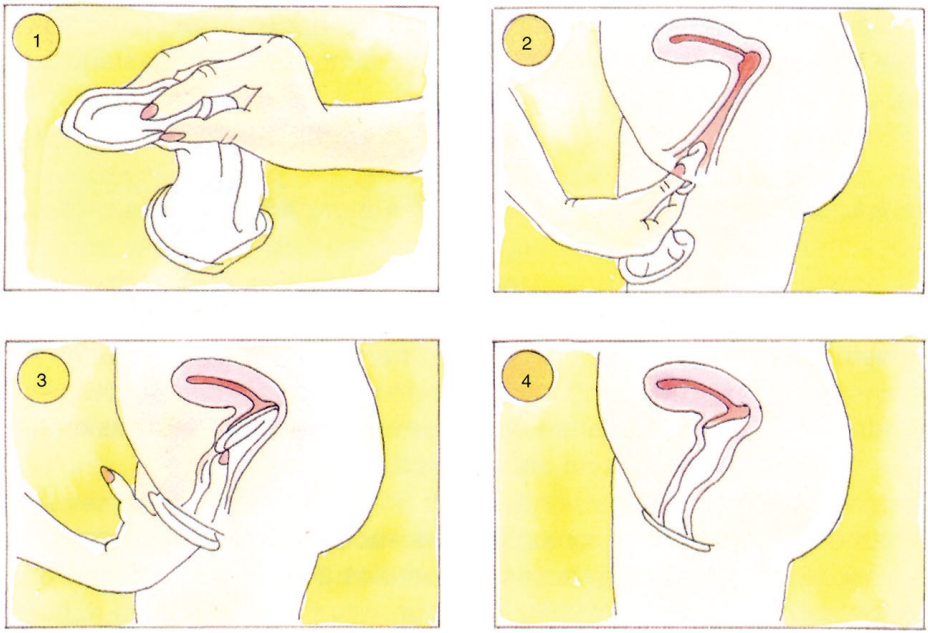
Su uso correcto conlleva algunas reglas:

- Usar el preservativo siempre que tengamos una relación sexual y no sólo para el coito, la relación oral-genital también requiere su uso.

- **Al practicar el coito se debe usar en todo momento, es decir, desde antes de la penetración y hasta que se eyacula.** Muchas personas se lo ponen tras haber penetrado durante unos momentos y antes de eyacular, este tipo de comportamiento no va a impedir el contagio. Si hay penetración anal también se debe utilizar.

El uso del preservativo, para algunas personas presentan muchos inconvenientes, cuando lo cierto es que no los tiene, comparándolo con las ventajas que nos aporta.

Los otros métodos de barrera, como los espermicidas, diafragma, esponjas vaginales, protegen pero no son tan eficaces como el preservativo. Con ellos no estamos totalmente a salvo.



Colocación del preservativo femenino

Si crees tener algún riesgo usa el preservativo aunque lleves un DIU o tomes la píldora.

El DIU, además, favorece la extensión de la mayoría de las ETS. No es que el DIU sea el responsable de la infección pero puede facilitar que una vez la tengamos, asciendan los microorganismos, provocándonos una infección de las trompas y los ovarios que puede ocasionar una esterilidad.

Las revisiones periódicas, sobre todo en las mujeres, también son importantes. Hay que tener en cuenta que, la mayoría de las veces, no sentimos nada aún teniendo una ETS. Conocemos el refrán *"mas vale prevenir que curar"*. y mejor curar a tiempo, que demasiado tarde.

EL SIDA

La palabra SIDA son las siglas de Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

Síndrome: Se dice cuando aparecen varios síntomas juntos que definen a una enfermedad.

Inmuno: El sistema inmunitario se encarga de defendernos de las distintas enfermedades a que estamos expuestos.

Deficiencia: Dice que el sistema inmune funciona mal o deficientemente.

Adquirida: Es decir, que la persona antes estaba sana y en un momento dado adquiere la enfermedad. No se hereda.

Esta enfermedad está producida por un virus llamado Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) o virus del SIDA.

Como cualquier otros virus con los que convivimos, este tiene predilección por vivir en una parte especial de nuestro cuerpo, así por ejemplo, el virus de la gripe prefiere para vivir el interior de las células que forman las mucosas que tenemos en las vías respiratorias y es ahí donde nos causan problemas, estornudamos, respiramos mal, nos duele la garganta, etc... El virus del SIDA prefiere para vivir el interior de las células del propio sistema inmunitario, más concretamente los linfocitos.

Veamos qué es el sistema inmunitario.

Nuestro cuerpo tiene en la sangre unas células llamadas glóbulos blancos, una parte de ellos se encargan de destruir a casi todos los microorganismos que entran en él, para esto están en constante vigilancia y procuran reconocer a todo lo que se les pone al paso, si les resulta conocido lo dejan pasar y si no lo atacan y destruyen. Para acabar con estos microorganismos utilizan sus propios cuerpos que se comerán al desconocido.

A la vez se producen una serie de sustancias químicas llamadas anticuerpos. Estos anticuerpos se forman, específicamente, para cada uno de los microorganismos que nos atacan. Una vez formados se quedan en la sangre y funcionan como vigilantes permanentes, reaccionando rápidamente ante cualquier otro ataque del mismo microorganismo.

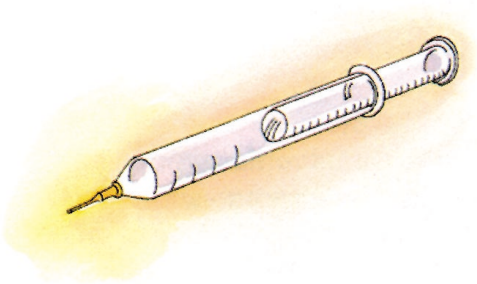
Con un análisis de sangre especial se puede descubrir que tenemos un anticuerpo determinado y se sabrá qué microorganismo hemos tenido en nuestro cuerpo alguna vez, hayamos pasado o no la enfermedad. Es a esto a lo que se llama *"seropositivo"*. En el caso de la persona seropositiva al virus del SIDA ocurre que además de tener anticuerpos, el virus también está dentro de las células de defensa.

Así el virus del SIDA penetra en el interior de estas células y allí permanecerá *"dormido"* durante algún tiempo sin causar ningún daño. Esta persona será, mientras esté así, una *"portadora asintomática"*, y puede estar mucho tiempo sin padecer la enfermedad.

Puede ocurrir que el virus, que dormía en el interior de este grupo de células, se *"despierte"* y se active comenzando a multiplicarse y a destruirlas, de manera que el cuerpo se queda sin defensas. Como consecuencia de esto, aparecen diversas infecciones, que van minando la salud de la persona pasando de ser portadora a *"enferma de SIDA"*.

COMO SE PUEDE TRANSMITIR

El SIDA se transmite, principalmente, con el contacto con sangre, semen o el fluido vaginal de una persona infectada.



A través de la sangre:

- Por intercambio de jeringuillas contaminadas, es frecuente, entre personas adictas a drogas por vía intravenosa, si comparten las mismas jeringuillas

- Por heridas accidentales o exposición de las mucosas a la sangre, sobre todo el personal sanitario puede estar expuesto a pincharse o cortarse con instrumentos contaminados.

- Por transfusiones de sangre. Esto es ya casi imposible, pues se hacen controles rutinarios de todas las donaciones. Donar sangre no supone ningún riesgo.

A través de las relaciones sexuales

- El coito vaginal. En este tipo de actividad sexual el riesgo de contagiarse es mayor para la mujer que para el hombre. El semen se deposita en la vagina y a través de pequeñas heridas en la mucosa vaginal o en el cuello del útero, entra el virus en el organismo. Los hombres también se pueden contagiar por una mujer portadora o enferma, en contacto con el flujo vaginal.

- El coito anal. **Es la práctica sexual de más riesgo.** La mucosa anal es muy frágil y se suelen producir pequeñas heridas por las que el virus entra en el organismo desde el semen.

- Relaciones bucogenitales. En la boca pueden existir pequeñas heridas por las que penetre el virus sobre todo si el semen entra en contacto con éstas. El contacto del fluido vaginal con la boca produce contagio en pocas ocasiones, aunque el riesgo es mayor si entra en contacto con la sangre menstrual.

De la madre al hijo

- La madre enferma o portadora del virus, transmite los anticuerpos y el virus a través de la placenta al feto durante el embarazo. También puede producirse contagio en el momento del parto.

COMO NO SE TRANSMITE

Las relaciones cotidianas con personas infectadas no suponen ningún riesgo. Tocarse, besarse, abrazarse, usar los mismos platos y cubiertos, compartir la ropa o la cama, los alimentos, los servicios públicos, las piscinas etc., no contagian el SIDA. Tampoco donar sangre.

La persona adicta a drogas por vía intravenosa no debe compartir jeringuillas nunca.

Es muy importante no tener miedo al contacto con enfermos o portadores. La convivencia con estas personas no nos expone al contagio. Debemos pues, com-

portarnos con naturalidad y brindarles todo nuestro apoyo y cariño. **Usando, siempre, el preservativo en las relaciones sexuales.**

CUANDO Y COMO HACERSE LA PRUEBA

En caso de creer que se ha tenido un contacto *"de riesgo"*, lo adecuado es consultarlo con personal sanitario, que te podrá informar sobre las posibilidades de estar realmente contagiado/a, y la necesidad de hacer la prueba.

Estos profesionales tienen la obligación de mantener el secreto profesional, con lo que se está a salvo de que se divulgue esta información.

Es necesario esperar al menos 12 semanas después del contacto sospechoso para hacer la prueba. Aún no hay pruebas para hacer antes de estos tres meses. En caso de ser negativa, hay que repetirla cada 3 meses hasta pasado un año del posible contagio.

No es conveniente solicitarla directamente en un laboratorio, es mejor consultar con un/a especialista que la indicará.

CONSEJOS PARA PERSONAS SEROPOSITIVAS

Ser seropositivos/as significa que se ha estado en contacto con el virus del SIDA, que se tienen anticuerpos y que se es portador/a. Es decir, aún no se tiene la enfermedad pero se puede transmitir.

Para evitar transmitirla a otras personas debemos recordar:

- No tener nunca relaciones sexuales sin preservativo. De nosotros depende la salud, incluso la vida de las personas con las que nos relacionamos y, que en muchos casos, amamos.

- No compartir jeringuillas.

- Informar al personal sanitario en caso de curación de heridas, intervenciones quirúrgicas, extracciones dentarias etc.

- No quedar embarazada en caso de ser mujer, ni dejar a nadie embarazada en caso de ser hombre.

- No donar sangre ni órganos.

- Por motivos de higiene general, no se debe compartir cepillos de dientes ni maquinillas de afeitar.

Para mantener la salud se debe tener en cuenta:

- Llevar una vida tranquila y saludable. Alimentación sana, dormir bien, no fatigarse, no ingerir tóxicos.

- Evitar ponerse en contacto con personas que tengan cualquier tipo de infección, incluso un catarro.

- No volver a entrar en contacto con el virus del SIDA, ni ninguna ETS, usando **siempre el preservativo en las relaciones sexuales.**

- Consultar antes de vacunarse. Hay ciertas vacunas que no deben ponerse.

- Evitar el embarazo usando preservativo.

- Consultar periódicamente al médico/a. Sobre todo, en caso de fiebre o cualquier otro síntoma. No tomar medicamentos sin consultar al médico/a.

Es importante no aislarse. Sigue tu vida social. Relaciónate con tus amigos o amigas. Habla de ello si lo deseas. Busca alguna asociación de personas que se encuentren en tus mismas circunstancias, eso te ayudará a aceptarlo mejor.

Para las parejas de seropositivos:

El apoyo afectivo y emocional que se brinde la pareja es fundamental para su propio bienestar. Como hemos dicho, sólo con guardar algunas medidas es suficiente para prevenir el contagio.

La protección con preservativos en las relaciones sexuales es fundamental. Siempre que se tengan relaciones sexuales hay que usarlo.

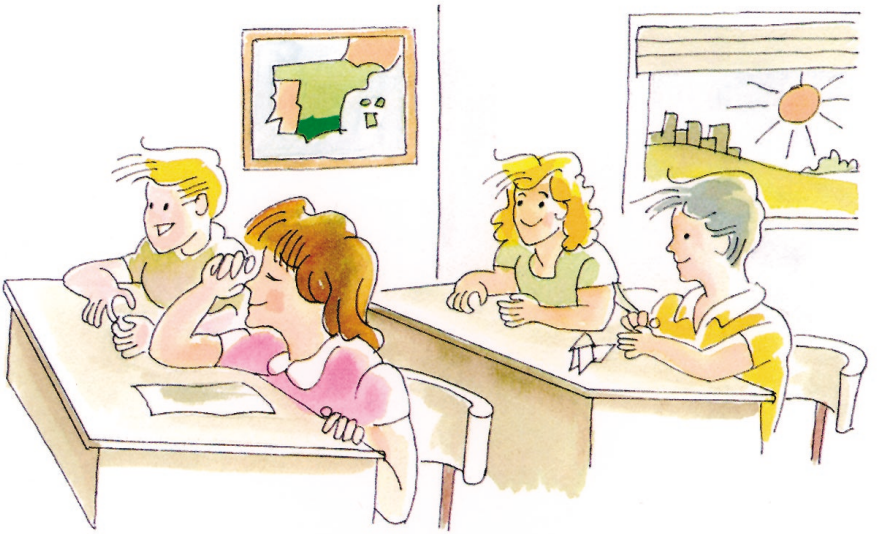
Solicitar de tu pareja el uso del preservativo es un acto de responsabilidad, no de desconfianza.

Se debe tener en casa un botiquín y guantes de un solo uso. Si ocurre cualquier pequeño accidente con sangre conviene, usando guantes, curar la herida y taparla hasta que cicatrice totalmente. Luego limpiarlo todo con lejía, con eso es suficiente.

DETENER EL SIDA ES REPONSABILIDAD DE TODOS

Parar el SIDA es responsabilidad de todas las personas. Por ahora, no hay vacuna, aunque el número de fármacos contra el virus continúa aumentando y estos cada vez son mejor tolerados. La forma más eficaz de detener su marcha es la prevención, y ésta nos corresponde a cada uno de nosotros.

Ya hemos explicado que evitarlo es una cuestión de responsabilidad personal. Si evitar contraerlo supone algunos cambios en nuestras costumbres, que están al alcance de todos, evitar contagiarlo también. En caso de duda, se deben tomar medidas y asegurarse solicitando la prueba. Debemos avisar a nuestra pareja sexual ya sea habitual o esporádica y, usar preservativo durante las relaciones sexuales.



No marginar a las personas afectadas, también, es nuestra responsabilidad. No hay peligro en convivir con las personas portadoras ni con las enfermas.

No se conoce ningún caso de transmisión en la escuela. Nuestros hijos/as no están en peligro por sentarse en el mismo pupitre que un niño portador. Los niños no son responsables de su enfermedad y sufren con nuestras actitudes cuando se les señala y margina.

El inicio de esta enfermedad fue un tanto espectacular y se dio más entre el grupo de homosexuales; esto dio lugar a una idea errónea: era una enfermedad de ellos/as y de personas de mal vivir o drogadictas. Con lo que los/as heterosexuales bajaron la guardia y pensaron que con ellos no iba. Actualmente las cifras han variado considerablemente, pues gays y lesbianas se han preocupado por la protección y los/as heterosexuales no, sobre todo en la población femenina.

JUNTA DE ANDALUCIA

Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA DE LA PRESIDENCIA